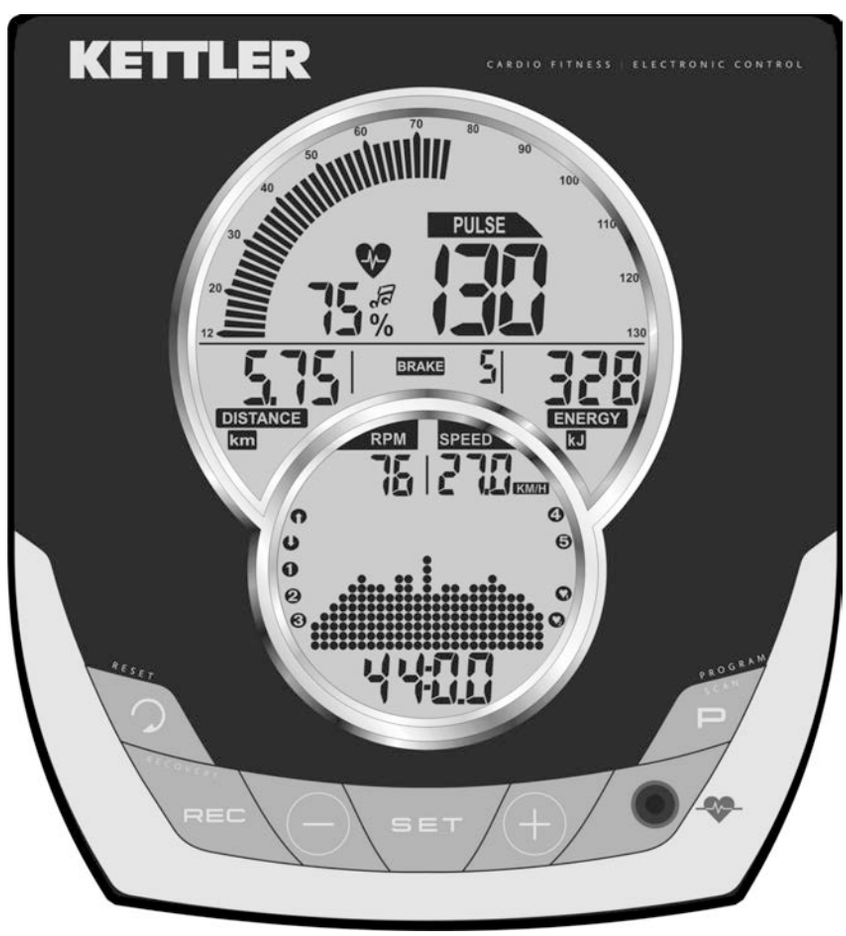
KETTLER

SM3616-68 / SM3656-68

Trainings- und Bedienungsanleitung	deutsch
Training and Operating Instructions	english
Mode d'emploi et instructions d'entraînement	française
Trainings- en bedieningshandleiding	nederlands
Instrucciones de entrenamiento y manejo	español
Istruzioni per l'allenamento e per l'uso	italiano
Instrukcja treningowa i instrukcja obsługi	polski
Návod na trénink a obsluhu	čeština
Trænings – og brugervejledning	dansk
Instruções de treino e utilização	português
Navodila za vadbo in uporabo	slovensko
Рекомендации по проведению тренировок и руководство по эксплуатации	русский



GOLF P eco

MADE IN GERMANY

Inhaltsverzeichnis

Sicherheitshinweise 2
- Service 2
- Ihre Sicherheit 2

Funktionsweise/Betrieb 3

Kurzbeschreibung 3
- Anzeigebereich /Display 4
- Funktionsbereich / Tasten 5

Kurzanleitung
- Funktionsbereich 4
- Anzeigebereich 5
- Anzeigewerte 6-7

Schnellstart (Zum Kennenlernen) 7
- Trainingsbeginn 7
- Trainingsende 7
- Standby Betrieb 7

Training 8

... durch Belastungsvorgaben
- Count-Up 8
- Count-Down 8
- Vorgabenbereich 8
  Strecke 8
  Zeit 8
  Energie 8
  Alter 9
  Zielpulsauswahl (Fat/Fit/Man.) 9
- Zielpulseingabe 9
- Trainingsbereitschaft 9
- Belastungsprofile 1 – 6 10
- Umschaltung Zeit/Strecke 10

... durch Pulsvorgaben
- HRC1 - Count-Up 11
- HRC2 - Count-Down 11

Trainingsfunktionen 11
- Anzeigewechsel 11
- Profilverstellung 12
- Trainingsunterbrechung/-ende 12
- Trainingswiederaufnahme 12
- Recovery (Erholpulsmessung) 12

Eingaben und Funktionen 13
- Tabelle: Eingaben/Funktionen 13
- Tabelle: Pulsereignisse 13

Farben der Anzeige/Bedeutung 13
- blau
- grün
- rot

Individuelle Einstellungen 14
- Wahl: KM/Meilen -Anzeige
- Löschen der Gesamtkilometer 14
- Wahl: kJoule/Kcal -Anzeige 14
- Speichern von Vorgaben 14
- Alarmton EIN/AUS 14

Allgemeine Hinweise 15
- Crosstrainer 15
- Fitnessnotenberechnung 15
- Systemtöne
- Profilanzeige im Training 15
- Durchschnittswertberechnung 15
- Hinweise zur Pulsmessung 15
  Mit Ohrclip 15
  Mit Handpuls 15
  Mit Brustgurt 15
- Störungen beim Computer 15

Trainingsanleitung 16
- Ausdauertraining 16
- Belastungsintensität 16
- Belastungsumfang 16

Glossar

G 16

Dieses Zeichen gibt in der Anleitung einen Hinweis auf das Glossar. Dort wird der jeweilige Begriff erklärt.

Sicherheitshinweise

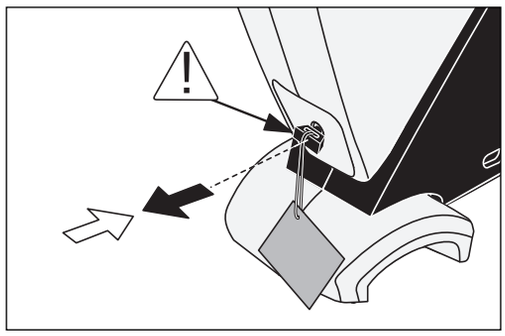
Beachten Sie folgende Punkte zu Ihrer eigenen Sicherheit:

- Die Aufstellung des Trainingsgerätes muß auf einem dafür geeigneten, festen Untergrund erfolgen.
- Vor der ersten Inbetriebnahme und zusätzlich nach ca. 6 Betriebstagen sind die Verbindungen auf festen Sitz zu überprüfen.
- Um Verletzungen infolge Fehlbelastung oder Überlastung zu verhindern, darf das Traningsgerät nur nach Anleitung bedient werden.
- Eine Aufstellung des Gerätes in Feuchträumen ist, auf Dauer gesehen, wegen der damit verbundenen Rostbildung nicht zu empfehlen.
- Überzeugen Sie sich regelmäßig von der Funktionsfähigkeit und dem ordnungsgemäßen Zustand des Trainingsgerätes.
- Die sicherheitstechnischen Kontrollen zählen zu den Betreiberpflichten und müssen regelmäßig und ordnungsgemäß durchgeführt werden.
- Defekte oder beschädigte Bauteile sind umgehend auszutauschen.
  Verwenden Sie nur Original KETTLER Ersatzteile.
- Bis zur Instandsetzung darf das Gerät nicht benutzt werden.
- Das Sicherheitsniveau des Gerätes kann nur unter der Voraussetzung gehalten werden, dass es regelmäßig auf Schäden und Verschleiß geprüft wird.

Zu Ihrer Sicherheit:

- **Lassen Sie vor Aufnahme des Trainings durch Ihren Hausarzt klären, ob Sie gesundheitlich für das Training mit diesem Gerät geeignet sind. Der ärztliche Befund sollte Grundlage für den Aufbau Ihres Trainingsprogrammes sein. Falsches oder übermäßiges Training kann zu Gesundheitsschäden führen.**

Funktionsweise und Betrieb



Dieses Gerät ist netzspannungsunabhängig. Ab ca. 30 Pedalumdrehungen erzeugt der Generator Spannung um die Elektronik zu versorgen und einen Akkumulator zu laden. Ist der Ladezustand ausreichend, übernimmt der Akku die Spannungsversorgung im Stillstand. Der Akkustecker verhindert die Entladung des Akku über die Elektronik.

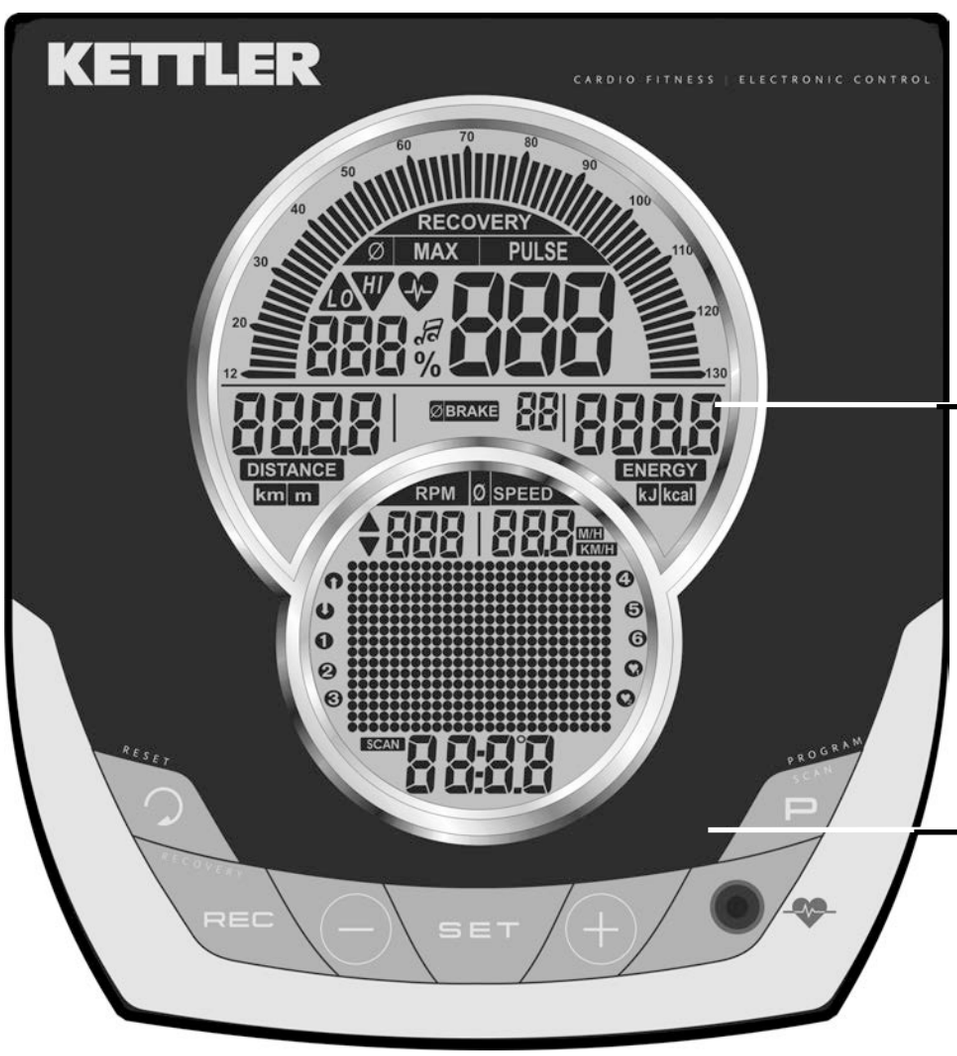
Ziehen Sie vor Inbetriebnahme des Gerätes den Akku-Stecker aus der Buchse. Hat der Akku genügend Ladekapazität, leuchtet die Anzeige auf. Wenn nicht oder nur kurz, müssen Sie durch Training den Akku aufladen. Bei Nichtgebrauch stecken Sie den Akkustecker wieder in die Buchse.

Ohne Aktivität schaltet die Elektronik nach 90 Sekunden die Anzeige aus.

Ein Steckernetzteil zum Laden des Akku ist als Zubehör über unseren Service lieferbar.

Kurzbeschreibung

Das Elektronik hat einen Funktionsbereich mit Tasten und einen Anzeigebereich (Display) mit veränderlichen Symbolen und Grafik.

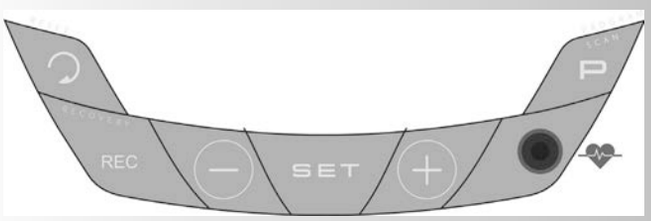


Anzeigebereich

Display

Funktionsbereich

Tasten



Kurzanleitung

Funktionsbereich

Die sechs Tasten werden im Folgenden kurz erklärt.

Die genauere Anwendung wird in den einzelnen Kapiteln erläutert. In diesen Beschreibungen werden die Namen der Funktionstasten auch so verwendet.

SET (kurz drücken)

Mit dieser Funktionstaste werden Eingaben aufgerufen. Die eingestellten Daten werden übernommen.

SET (länger drücken)

Bei der Anzeige aller Segmente: Aufruf "Individuelle Einstellungen"

Reset

Mit dieser Funktionstaste wird die aktuelle Anzeige gelöscht für einen Neustart.

Programm

Mit dieser Funktionstaste werden die verschiedenen Programme gewählt.

Nochmaliges Drücken	> nächstes Programm
Längeres Drücken	> Programmdurchlauf

Minus – / Plus + Tasten

Mit diesen Funktionstasten werden vor dem Training in den verschiedenen Menüs Werte verändert und im Training die Belastung verstellt.

- weiter "Plus"
- oder zurück "Minus"
- längeres Drücken > schneller Wechsel
- "Plus" und "Minus" **zusammen** gedrückt:
- Belastung springt auf **Stufe 1**
- Programme springen auf **Ursprung**
- Werteeingabe springt auf **Aus (Off)**

RECOVERY

Mit dieser Funktionstaste wird die Erholungspulsfunktion gestartet.

Bemerkung:

Weitere Funktionen der Tasten werden an passender Stelle in der Bedienungsanleitung erklärt.

Pulsmessung

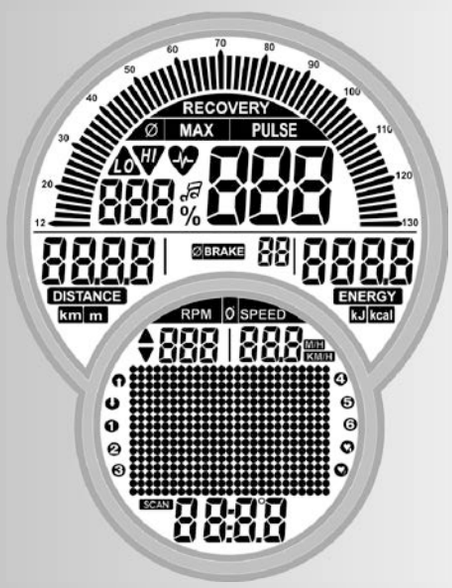
Die Pulsmessung kann über (3) Quellen erfolgen:

1. Ohrclip –
   Der Stecker wird in die Buchse eingesteckt.
2. Brustgurt (benötigt Einsteckempfänger)
   Bitte dortige Anleitung beachten.

3 Handpuls

Anzeigebereich / Display

Der Anzeigebereich informiert über die verschiedenen Funktionen und jeweils gewählten Einstellmodi.



Programme: Count Up / Count Down

Die Programme unterscheiden sich durch ihre Zählweise.

Programme

Belastungen über die Zeit oder Strecke
Vorgegebene Profile 1–6

Pulsgesteuerte Programme: HRC1/HRC2

Zielpuls über die Zeit
Zwei Programme, die durch vorgegebenen Pulswert die Belastung regeln.

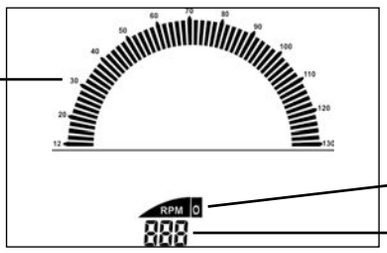
Anzeigewerte

Die Beispielanzeigen zeigen den Betrieb als Heimtrainer.

Bei übereinstimmender Drehzahl mit den Beispielanzeigen liegen die Werte für Geschwindigkeit und Entfernung bei Crosstrainern niedriger.

Bei 60 min^{-1} **(RPM)**
Heimtrainer: = 21,3 km/h
Crosstrainer: = 9,5 km/h

Trittfrequenz



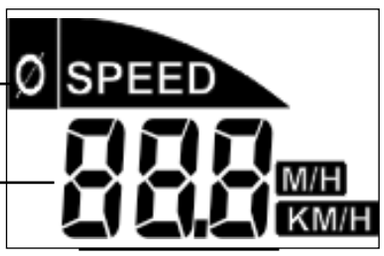
Skala Pedalumdrehungen

G

Durchschnittswert

Wert 0 – 199

Geschwindigkeit

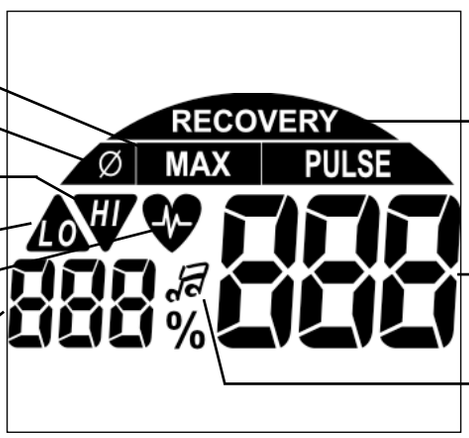


Durchschnittswert

Wert 0 – 99,9

Dimension einstellbar

Puls



Maximal Puls

Durchschnittswert

Warnung (blinkt) Max.Puls +1

Zielpuls überschritten +11

Zielpuls unterschritten -11

Herzsymbol (blinkt)

Prozentwert

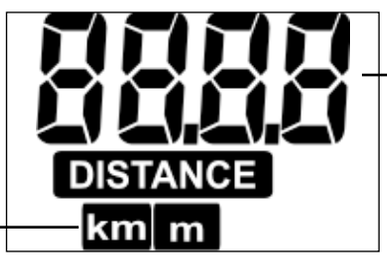
Istpuls / Max. Puls

RECOVERY Funktion

Wert 0 – 220

Warnton EIN/AUS

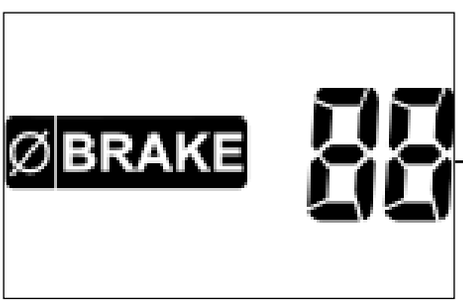
Entfernung



Wert 0 – 999,9

Dimension einstellbar

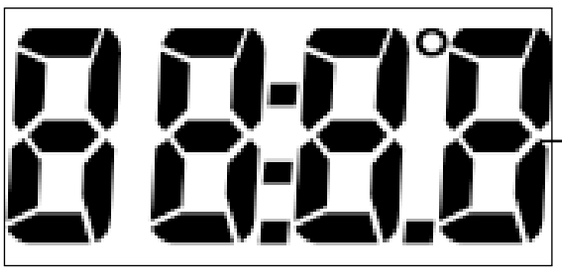
Belastungsstufe



Durchschnittswert

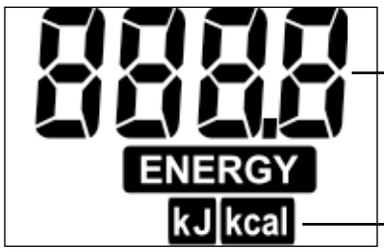
Stufe 1 -15

Zeit



Wert 0 – 99:59

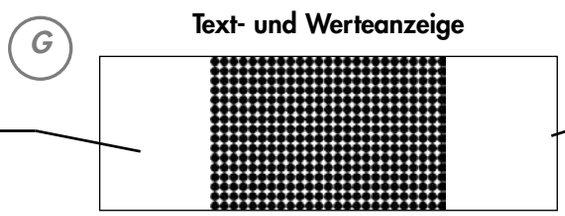
Energieverbrauch



Wert 0 – 9999

Dimension einstellbar

Punkte



Text- und Werteanzeige

Belastungsprofil
1 Punkt (Höhe) = 1 Stufe
1. Reihe = Stufe 1

1 Spalte entspricht 1 Minute oder bei Heimtrainern: 400 m oder 0,2 Meilen
und bei Crosstrainern: 200 m oder 0,1 Meilen

25 Spalten

Schnellstart (Zum Kennenlernen)

Trainingsbeginn:

ohne besondere Einstellungen

- Begrüßungsbild beim Einschalten
  Anzeige der Gesamtkilometer "**odo**"
- Nach 5 Sekunden: ***Anzeige*** "Count Up";
  alle Werte zeigen 0;
  Belastung zeigt Stufe 1
- Trainingsbeginn

Anzeige
Skala, Puls (falls Pulserfassung aktiv), Entfernung, Stufe, Energie, Zeit, Umdrehungen, Geschwindigkeit und Zeit

Ändern der Belastung während des Trainings:

- "Plus": Anzeigewert neben "BRAKE" wird in 1-er Schritten erhöht.
- "Minus" reduziert in 1-er Schritten

Fortsetzung des Trainings mit dieser Einstellung. Zwischenzeitliche Belastungsänderungen sind jederzeit möglich.

Trainingsende

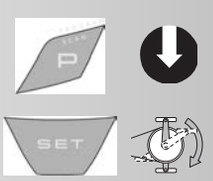
- Durchschnittswerte (Ø):

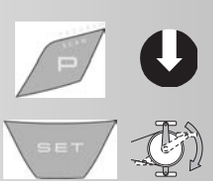
Anzeige
Puls (falls Pulserfassung aktiv), Stufe, Umdrehungen und Geschwindigkeit

- Gesamtwerte
  Entfernung, Energie und Zeit

Standby Betrieb

Die Anzeige schaltet 90 Sekunden nach Trainingsende in den Standby Betrieb. Beliebige Taste drücken, Anzeige beginnt wieder mit "Count Up".





Training

Der Computer ist mit 10 Trainingsprogrammen ausgestattet. Sie unterscheiden sich deutlich in der Belastungsintensität und –dauer.

1. Training durch Belastungsvorgaben

a)Manuelle Belastungseingaben
- (PROGRAM) "Count Up"
- (PROGRAM) "Count Down"

b)Belastungsprofile
- (PROGRAM) "1" – "6"

2. Training durch Pulsvorgaben

Manuelle Pulsvorgaben
- (PROGRAM) "HRC1 Count Up"
- (PROGRAM) "HRC2 Count Down"

Training durch Belastungsvorgaben

a)Manuelle Belastungseingaben
(PROGRAM) "Count Up"
- "PROGRAM" drücken bis: ***Anzeige:*** "Count Up" Training beginnen, alle Werte zählen hoch.

Oder
- "SET" drücken: Vorgabenbereich
- "Plus" oder "Minus": Belastung verändern. Trainingsbeginn alle Werte zählen hoch.

(PROGRAM) "Count Down"
- "PROGRAM" drücken bis: ***Anzeige:*** "Count Down" Das Programm zählt von eingegebenen Werten nach unten > 0. Wenn keine Eingabe erfolgt, beginnt das Training im Programm "Count Up". Zum Programmstart muss mindestens eine Eingabe für Strecke, Zeit oder Energie vorhanden sein.
- "SET" drücken: Vorgabenbereich

Vorgabenbereich
Anzeige: Streckenvorgabe "Dist"

Streckenvorgabe
- Mit "Plus" oder "Minus" Werte eingeben (z.B. 14,00) Mit "SET" bestätigen.

Anzeige: nächstes Menü Zeitseingabe "Time"

Zeitvorgabe
- Mit "Plus" oder "Minus" Werte eingeben (z.B. 45:00) Mit "SET" bestätigen.

Anzeige: nächstes Menü Energievorgabe "Energ."

Energievorgabe
- Mit "Plus" oder "Minus" Werte eingeben (z.B. 1500) Mit "SET" bestätigen.

Anzeige: nächstes Menü Alterseingabe "Age"

Alterseingabe
die Eingabe des Alters dient zur Ermittllung und zur

Überwachung des Maximalpulses (Symbol HI , Warnton falls aktiviert).

- Mit "Plus" oder "Minus" Werte eingeben (z.B. 34). Daraus errechnet sich bei der Eingabe nach der Beziehung (220 - Alter) der Maximalpuls von 186 Mit "SET" bestätigen.

Anzeige: nächstes Menü Zielpulsauswahl "Fat 65%"

Zielpulsauswahl

- Mit "Plus" oder "Minus" Auswahl treffen
- Fettverbrennung 65%, Fitness 75%, Manuell 40 - 90 %
  Mit "SET" bestätigen (z.B. Manuell 40 - 90 %)
- Mit "Plus" oder "Minus" Werte eingeben (z.B. Manuell 83)
  Mit "SET" bestätigen (Vorgabenmodus beendet)

Anzeige: Trainingsbereitschaft mit allen Vorgaben

oder

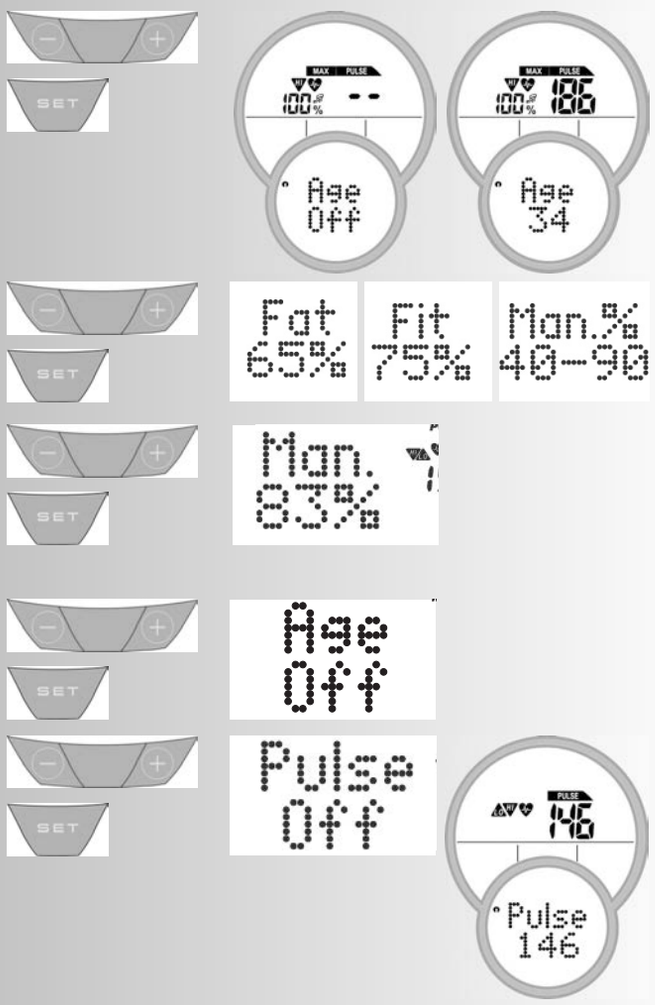
Zielpuls (40 - 200)

- Mit "Plus" oder "Minus" die Alterseingabe abwählen. Anzeige: "AGE OFF"
  Mit "SET" bestätigen.

Anzeige: nächste Vorgabe "Zielpuls" (Pulse)

- Mit "Plus" oder "Minus" Wert eingeben (z.B. 146)
  Mit "SET" bestätigen (Vorgabenmodus beendet)

Anzeige: Trainingsbereitschaft mit allen Vorgaben



Bemerkung:

- Eine Übersicht aller Einstellungsmöglichkeiten in den Programmen sind in den Tabellen zusammen-gefasst (siehe Seite 13).
- Die Vorgaben gehen bei einem "Reset" verloren. Wird bei Individuellen Einstellungen "Speichern von Vorgaben" aktiviert (Seite 14), bleiben die Pulsvorgaben. Beim nächten Aufruf von Count Up / Count Down werden die Daten übernommen.

Trainingsbereitschaft

Belastung

- Mit "Plus" oder "Minus" Belastung verändern. Trainingsbeginn durch Pedaltreten.

b) Belastungsprofile (PROGRAM) "1" – "6"

Alle Profile werden durch Drücken von "PROGRAM" angewählt

z.B. ***Anzeige:*** "1"
Fitness-Einsteiger I ; Belastung Stufe 1–4, 27 Min

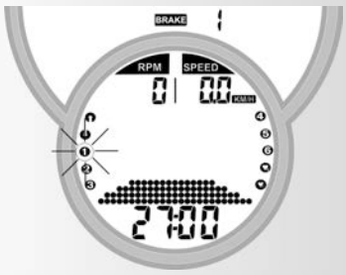
"SET" drücken: Vorgabenbereich,

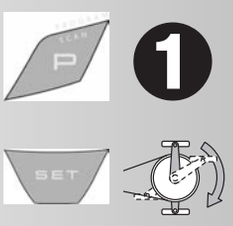
Trainingsbeginn

- "PROGRAM" drücken bis: ***Anzeige*** "2"
  Fitness-Einsteiger II ; Belastung Stufe 1–5, 30 Min

"SET" drücken: Vorgabenbereich,

Trainingsbeginn

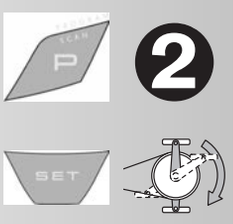




- "PROGRAM" drücken bis: ***Anzeige*** "3"
  Fortgeschrittene I ; Belastung Stufe 1–6, 36 Min

"SET" drücken: Vorgabenbereich

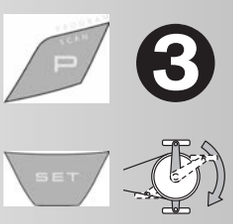
Trainingsbeginn



- "PROGRAM" drücken bis: ***Anzeige*** "4"
  Fortgeschrittene II ; Belastung Stufe 1–7, 38 Min

"SET" drücken: Vorgabenbereich

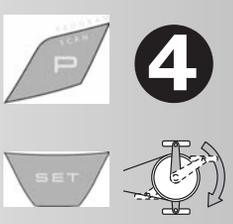
Trainingsbeginn



- "PROGRAM" drücken bis: ***Anzeige*** "5"
  Profi I ; Belastung Stufe 1–9, 36 Min

"SET" drücken: Vorgabenbereich

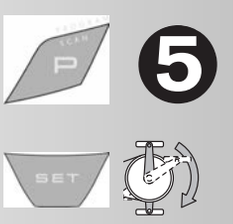
Trainingsbeginn



- "PROGRAM" drücken bis: ***Anzeige*** "6"
  Profi II ; Belastung Stufe 1–10, 44 Min

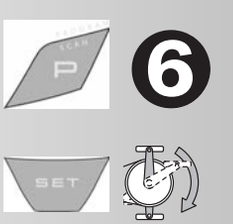
"SET" drücken: Vorgabenbereich

Trainingsbeginn



Bemerkung:

Bei Zeiten über 25 Min wird in den Programman-sichten das Profil auf 25 Spalten komprimiert.
Vorgaben siehe Tabelle S. 13,



Programmumschaltung Zeit / Strecke

In den-Programmen 1-6 ist im Vorgabenbereich die Umschaltung von Zeit- auf Streckenmodus möglich.

- Mit "Minus" oder "Plus" Modus einstellen
  Mit "SET" bestätigen.
  Anzeige: Trainingsbereitschaft

Die Strecke pro Spalte beträgt 0,4 km (0,2 Meilen). Cross-Ergometer: 0,2 km (0,1 Meilen)

2. Training durch Pulsvorgaben

Manuelle Pulsvorgaben
(PROGRAM) "HRC1" Count Up"

- "PROGRAM" drücken bis: ***Anzeige:*** HRC1
- "SET" drücken: Vorgabenbereich

Oder

Training beginnen, alle Werte zählen hoch.
Die Belastung wird automatisch gesteigert, bis Zielpuls erreicht ist (z.B. 130)

(PROGRAM) "HRC2" Count Down"

- "PROGRAM" drücken bis: ***Anzeige:*** HRC2
- "SET" drücken: Vorgabenbereich

  Die Eingaben und Verstellmöglichkeiten sind analog zu dem Programmpunkt "Count Down".

•Trainingsbeginn
Die Belastung wird automatisch gesteigert, bis Zielpuls

erreicht ist (z.B. 130)

Oder

Training beginnen

Hinweis:

Anfangsbelasstung

In HRC-Programmen ist im Vorgabenbereich die Festlegung der Anfangsbelastung von Stufe 1-10 möglich.

- Mit "Plus" oder "Minus" Werte eingeben (z.B. 10) Die Belastung wird dann ab der eingegebenen Stufe automatisch gesteigert, bis der Zielpuls erreicht ist (z.B. 130)

Puls

- Mit "Plus" oder "Minus" kann der Pulswert an dieser Stelle (Trainingsbereitschaft) noch geändert werden z.B. von 130 auf 140.
  Trainingsbeginn durch Pedaltreten.

Vorgabemöglichkeiten: siehe Tabelle Seite 13

Bemerkung:

- KETTLER empfiehlt bei HRC-Programmen die Pulsmessung mit dem Brustgurt
- Eine Belastungsanpassung findet bei HRC-Programmen bei Abweichungen von +/– 6 Herzschlägen statt.

Trainingsfunktionen

Anzeigewechsel im Training

Verstellung: manuell

Mit "PROGRAM" wechselt die Anzeige im Punktefeld in der Reihenfolge: Time / RPM / Speed / Dist. / Pulse / Brake / Ener. / Time ...

Verstellung: automatisch **(SCAN)**

"PROGRAM"- Taste länger drücken bis das "SCAN"-Symbol im Display erschent. Wechsel der Anzeigen im 5 Sekunden Takt. Die SCAN-Funktion wird durch erneutes Drücken der "PROGRAM"-Taste, Recovery-Funktion oder Trainingsunterbrechung beendet.

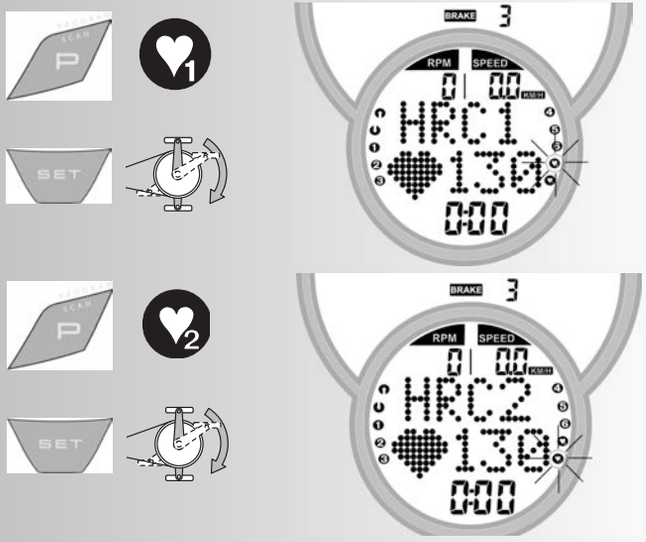
Verstellung des Belastungsprofils

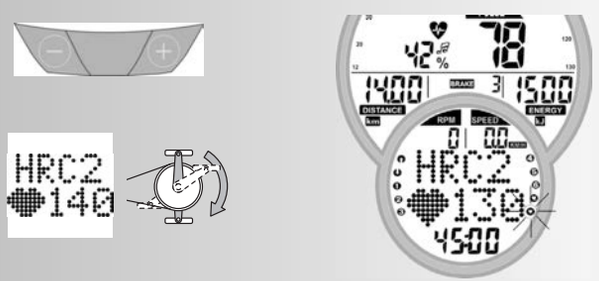
Wird die Belastung während des Programmablaufs verstellt, wirkt die Änderung ab der blinkenden Spalte nach rechts Die Spalten links davon zeigen die erbrachten Belasstungsstufen und bleiben unverändert.

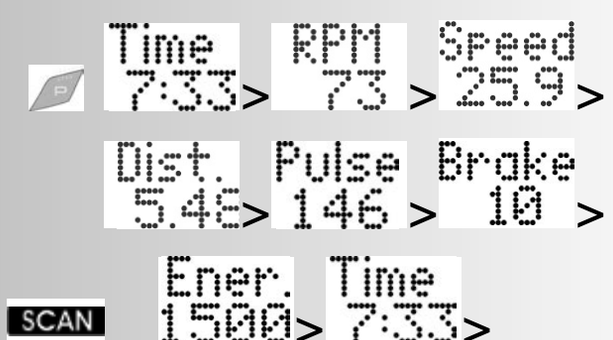
Trainingsunterbrechung oder –ende

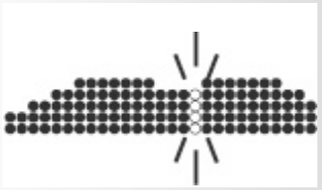
Bei weniger als 10 Pedalumdrehungen/min oder Drücken von "RECOVERY" erkennt die Elektronik eine Trainingsunterbrechung. Die erreichten Trainingsdaten werden angezeigt. Puls, Belastung, Umdrehungen und Geschwindigkeit werden als Durchschnittswerte mit Ø - Symbol dargestellt.

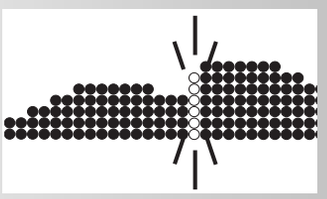
Mit "Plus" oder "Minus" Wechsel in die aktuelle Anzeige. Die Trainingsdaten werden für 4 Minuten angezeigt. Drücken Sie in dieser Zeit keine Tasten und trainieren nicht, schaltet die Elektronik in den Standby Modus.

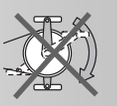












Trainingswiederaufnahme

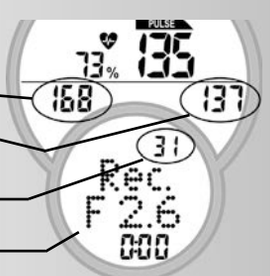
Bei Fortsetzung des Trainings innerhalb von 4 Minuten werden die letzten Werte weiter- oder heruntergezählt.

RECOVERY – Funktion

Erholungspulsmessung

Die Elektronik misst 60 Sekunden rücklaufend Ihren Puls und ermittelt eine Fitnessnote

Bei Trainingsende "RECOVERY" drücken. Dabei wird der aktuelle Pulswert (im Bild "168") gespeichert. Nach 60 Sekunden wird wieder der Pulswert (im Bild "137") gespeichert. Die Differenz beider Werte (im Bild "31") wird anzeigt. Daraus wird eine Fitnessnote (im Bild "F 2.6") ermittelt. Die Anzeige wird nach 10 Sekunden beendet.



Pulswert bei REC Start

Pulswert nach REC Ende

Differenz (REC Start-REC Ende)

Fitnessnote

Wird zu Beginn oder Ende des Zeitrücklaufs kein Puls erfasst, erscheint eine Fehlermeldung.

"RECOVERY" oder "RESET" unterbricht die Funktion.

Eingaben und Funktionen

Training	*Stillstand*	↑	↓	1	2	3	4	5	6	♥1	♥2
Belastung	*Belastung*	✔	✔								
Profil	*Profil*			✔	✔	✔	✔	✔	✔		
	Strecke		✔								✔
	Zeit		✔								✔
	Energie		✔								✔
	Max. Puls	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔
	oder										
	Fettverbrennung 65% oder *Fitness* 75% oder *Manuell* 40-90%	✔	✔							✔	✔
	→ *Zielpuls* 40-200	✔	✔							✔	✔
	Zeit/Strecke Umschaltung			✔	✔	✔	✔	✔	✔		
	Recovery	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔

Anzeige bei Pulsereignissen

Wert / Eingabe			%	*Überschreitung* HI	LO	*MAX*	♫
Maximal Puls 121-210			✔	*+1*		*+1*	*+1*
AUS (Off)							
Zielpuls Fettverbrennung		*65%*	✔	*+11*	*–11**		
oder	Fitness	*75%*					
oder	Manuell	*40-90%*					
→ *Zielpuls*		*40-200*		*+11*	*–11**		

***Bemerkung: erscheint nur, wenn der Zielpuls 1x erreicht wurde**

Bei Unterschreitung des eingegebenen Trainingspulses (-11 Schläge) wird das Symbol "*LO*" angezeigt.

Bei Überschreitung (+11 Schläge) wird das Symbol "*HI*" angezeigt.

Bei Überschreitung des Maximalpuls blinkt der "*HI*" - Pfeil und der Schriftzug "MAX" wird angezeigt.

Ist bei Individuelle Einstellungen der "Alarmton bei Maximalpulsüberschreitung" aktiviert (Seite 14) werden zusätzlich Töne ausgegeben.

Farben der Anzeige und die Bedeutung

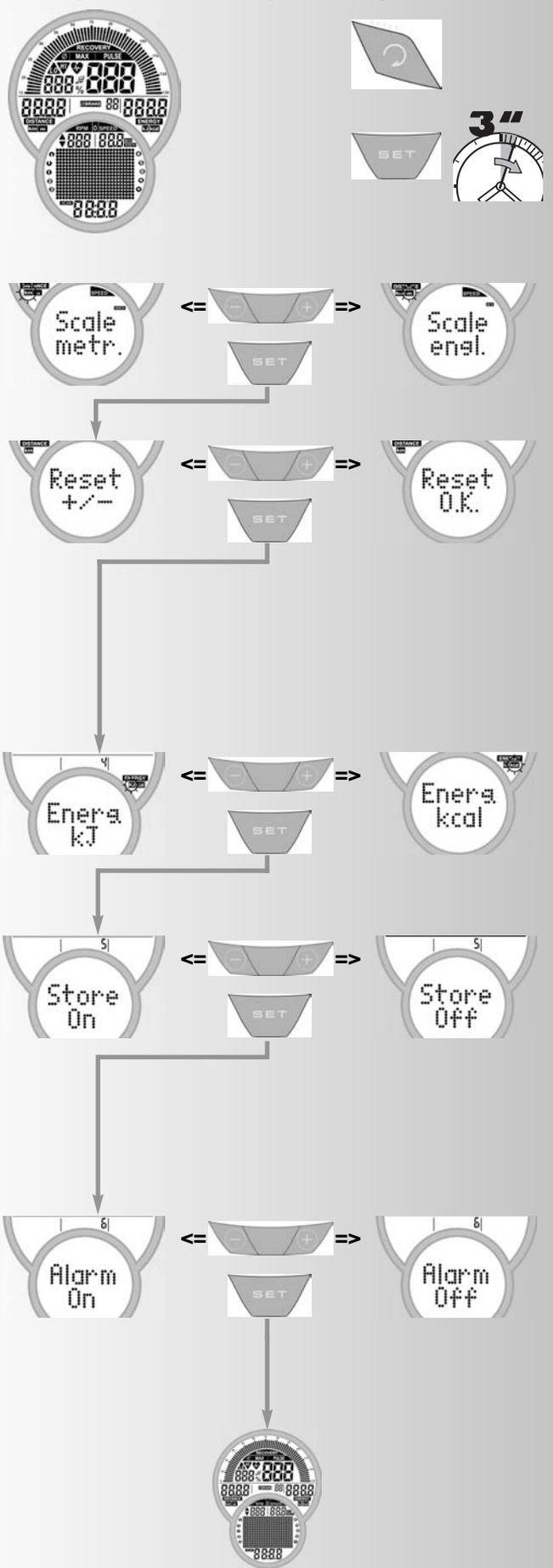
Das Display kann 3 Farben annehmen: **blau, grün** und **rot**. Um einen auffälligen Hinweis auf Pulsereignisse zu geben, ist die Farbgebung folgendermaßen festgelegt:

Das Display leuchtet **blau**: wenn folgende Vorraussetzungen vorliegen:

- Die Pulsüberwachung ist deaktiviert
- Die Zielpulsüberwachung (-/+ 10 Schläge) ist aktiv, aber noch nicht erreicht.
- Die Zielpulsüberwachung ist deaktiviert, die Maximalpulsüberwachung ist aktiv, aber der Puls liegt unter der Maximalpulseingabe.
- Sie sind im Vorgabenbereich

Das Display leuchtet **grün**:
Der Puls befindet sich im Bereich der Zielpulsüberwachung (-/+ 10 Schläge)

Das Display leuchtet **rot**:
Wird bei aktiver Maximalpulsüberwachung der Maximalpuls überschritten wird das Display rot.



Individuelle Einstellungen

Gehen Sie nach nebenstehendem Schema vor: "RESET" drücken

Anzeige: alle Segmente
jetzt "SET" länger drücken: Menü: Individuelle Einstellungen

Anzeige: Scale

1. Anzeige der Einheit in Kilometer / Meilen
"Plus" oder "Minus" drücken
Funktion: Auswahl Kilometer- oder Meilenanzeige
"Set" drücken: Gewählte Einheit wird übernommen und Sprung in die nächste Einstellung

Anzeige: Reset +/-, Gesamtkilometert

2. Löschen der Gesamtkilometer
"Plus "+ "Minus" gemeinsam drücken
Funktion: Löschen ***Anzeige:*** "Reset O.K."
"Set" drücken: Sprung in die nächste Einstellung

Oder: Löschen der Gesamtwerte überspringen nur "SET" drücken

Anzeige: Energ.

3. Anzeige des Energieverbrauchs in kJoule / kcalorie
"Plus" oder "Minus" drücken
Funktion: Auswahl der Energieverbrauchsanzeige
"Set" drücken: Gewählte Einheit wird übernommen und Sprung in die nächste Einstellung

Anzeige: Store

4. Speichern von Vorgaben
"Plus "oder "Minus" drücken
Vorgaben für Strecke, Zeit, Energie, Alter, Zielpuls werden dauerhaft gespeichert

Funktion:
ON = Speicherung auch nach "Reset"
Off = Speicherung bis zum nächsten "Reset"

"Set" drücken:
Sprung in die nächste Einstellung

Anzeige: Alarm

5. Alarmton bei Maximalüberschreitung
"Plus" oder "Minus" drücken
Funktion: Alarmton ein- oder ausschalten.

"Set" drücken: Gewählte Einstellung wird übernommen und "Neustart" der Anzeige.

Allgemeine Hinweise

Heimtrainer

Geschwindigkeitsberechnung
60 Pedalumdrehungen pro Minute ergeben eine Geschwindigkeit von 21,3 km/h.

Crosstrainer

Geschwindigkeitsberechnung
60 Pedalumdrehungen ergeben eine Geschwindigkeit von 9,5 km/h.

Fitnessnotenberechnung

Der Computer berechnet und bewertet die Differenz zwischen Belastungspuls und Erholungspuls und Ihre hieraus resultierende "Fitnessnote" nach folgender Formel:

$$\text{Note (F)} = 6 - \left(\frac{10 \times (P1 - P2)}{P1} \right)^2$$

P1 = Belastungspuls P2 = Erholungspuls

Note 1 = sehr gut Note 6 = ungenügend

Der Vergleich von Belastungs- und Erholungspuls ist eine einfache und schnelle Möglichkeit, die körperliche Fitness zu kontrollieren. Die Fitnessnote ist ein Orientierungswert für Ihre Erholungsfähigkeit nach körperlichen Belastungen. Bevor Sie die Erholungspulstaste drücken und Ihre Fitnessnote ermitteln, sollten Sie über einen längeren Zeitraum, d.h. mind. 10 Minuten, in Ihrem Belastungsbereich trainieren. Bei regelmäßigem Herz-Kreislauf-Training werden Sie feststellen, dass sich Ihre "Fitnessnote" verbessert.

Systemtöne

Einschalten
Beim Einschalten wird während des Segmenttests ein kurzer Ton ausgegeben.

Programmende
Ein Programmende (Profilprogramme, Countdown) wird durch kurzen Ton angezeigt.

Maximalpulsüberschreitung
Wird der eingestellte Maximalpuls um einen Pulsschlag überschritten, so werden 2 kurze Töne alle 5 Sekunden ausgegeben.

Fehlerausgabe
Bei Fehlern, z.B. Recovery nicht ausführbar ohne Pulssignal werden 3 kurze Töne ausgegeben.

Automatische Scan - Funktion Ein- und Ausschalten
Beim Aktivieren und Deaktivieren der automatischen Scan - Funktion wird ein kurzer Ton ausgegeben

Umschaltung Zeit/Strecke

In den Programmen 1-6 ist im Vorgabenbereich die Umschaltung von Zeit- auf Streckenmodus möglich.

Die Strecke pro Spalte beträgt
Heimtrainer: 0,4 km (0,2 Meilen).

Crosstrainer: 0,2 km (0,1 Meilen)

Profilanzeige im Training

Zum Beginn blinkt die erste Spalte. Nach Ablauf wandert sie weiter nach rechts.

Bei Profilen über 25 Minuten bis zur Mitte (Spalte 13). Dann verschiebt sich das Profil von rechts nach links. Erscheint das Profilende in der letzten Spalte (Spalte 25) wandert die blinkende Spalte weiter nach rechts bis zum Programmende.

Durchschittswertberechnung

Die Durchschnittswertberechnung erfolgt pro Trainingseinheit.

Hinweise zur Pulsmessung

Die Pulsberechnung beginnt, wenn das Herz in der Anzeige im Takt ihres Pulsschlages blinkt.

Mit Ohrclip
Der Pulssensor arbeitet mit Infrarotlicht und misst die Veränderungen der Lichtdurchlässigkeit Ihrer Haut, die von Ihrem Pulsschlag hervorgerufen werden. Bevor Sie den Pulssensor an Ihr Ohrläppchen klemmen, reiben Sie es zur Durchblutungssteigerung 10 mal kräftig.

Vermeiden Sie Störimpulse.

- Befestigen Sie den Ohrclip sorgfältig an Ihrem Ohrläppchen und suchen Sie den günstigsten Punkt für die Abnahme (Herzsymbol blinkt ohne Unterbrechnung auf).
- Trainieren Sie nicht direkt unter starkem Lichteinfall z.B. Neonlicht, Halogenlicht, Spot - Strahler, Sonnenlicht.
- Schließen Sie Erschütterungen und Wackeln des Ohrsensors inklusive Kabel vollkommen aus. Stecken Sie das Kabel immer mittels Klammer an Ihrer Kleidung oder noch besser an einem Stirnband fest.

Mit Handpuls
Eine durch díe Kontraktion des Herzens erzeugete Kleinstspannung wird durch die Handsensoren erfasst und durch die Elektronik ausgewertet

- Umfassen Sie die Kontaktflächen immer mit beiden Händen
- Vermeiden Sie ruckartiges Umfassen
- Halten Sie die Hände ruhig und vermeiden Sie Kontraktionen und Reiben auf den Kontaktflächen.

Mit Brustgurt
Beachten Sie die dazugehörige Anleitung.

Störungen in der Pulsanzeige
Falls es doch einmal zu Pulserfassungsproblemen kommen sollte, überprüfen Sie nochmals obige Punkte.

Bemerkung:

Es ist nur **eine** Art der Pulsmessung möglich: **entweder** mit Ohrclip **oder** mit Handpuls **oder** mit Brustgurt. Befindet sich kein Ohrclip bzw. Einsteckempfänger in der Pulsbuchse, so ist die Handpulsmessung aktiviert. Wird ein Ohrclip bzw. Einsteckempfänger in der Pulsbuchse kontaktiert, so wird die Handpulsmessung automatisch deaktiviert. Es ist **nicht** erforderlich, den Stecker der Handpulssensoren herauszuziehen.

Störungen beim Trainingscomputer

Drücken Sie die Reset –Taste

Trainingsanleitung

Sportmedizin und Trainingswissenschaft nutzen die Ergometrie u.a. zur Überprüfung der Funktionsfähigkeit von Herz, Kreislauf und Atmungssystem.

Ob Ihr Training nach einigen Wochen die gewünschten Auswirkungen erzielt hat, können Sie folgendermaßen feststellen:

1. Sie schaffen eine bestimmte Ausdauerleistung mit weniger Herz–/Kreislaufleistung als vorher
2. Sie halten eine bestimmte Ausdauerleistung mit der gleichen Herz–/Kreislaufleistung über eine längere Zeit durch.
3. Sie erholen sich nach einer bestimmten Herz–/Kreislaufleistung schneller als vorher.

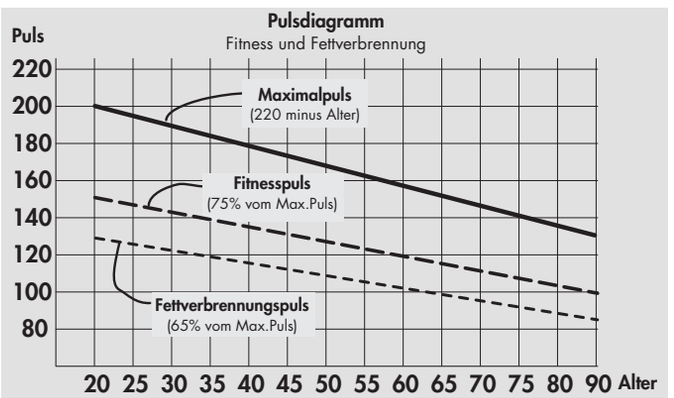
Richtwerte für das Ausdauertraining

Maximalpuls: Man versteht unter einer maximalen Ausbelastung das Erreichen des individuellen Maximalpulses. Die maximal erreichbare Herzfrequenz ist vom Alter abhängig. Hier gilt die Faustformel: Die maximale Herzfrequenz pro Minute entspricht 220 Pulsschläge minus Lebensalter.

Beispiel: Alter 50 Jahre -> 220 – 50 = 170 Puls/Min.

Belastungsintensität

Belastungspuls: Die optimale Belastungsintensität wird bei 65–75% (vgl. Diagramm) des Maximalpulses erreicht. In Abhängigkeit vom Alter verändert sich dieser Wert.



Belastungsumfang

Dauer einer Trainingseinheit und deren Häufigkeit pro Woche:

Der optimale Belastungsumfang ist gegeben, wenn über einen längeren Zeitraum 65–75% der individuellen Herz–/Kreislaufleistung erreicht wird.

Faustregel:

Trainingshäufigkeit	Trainingsdauer
täglich	10 min
2–3 x wöchentlich	20–30 min
1–2 x wöchentlich	30–60 min

Anfänger sollten nicht mit Trainingseinheiten von 30-60 Minuten beginnen.

Das Anfängertraining kann in den ersten 4 Wochen folgendermaßen konzipiert sein:

Trainingshäufigkeit	Umfang einer Trainingseinheit
	1. Woche
3 x wöchentlich	2 Minuten Training 1 Minute Pause für Gymnastik 2 Minuten Training 1 Minute Pause für Gymnastik 2 Minuten Training
	2. Woche
3 x wöchentlich	3 Minuten Training 1 Minute Pause für Gymnastik 3 Minuten Training 1 Minute Pause für Gymnastik 2 Minuten Training
	3. Woche
3 x wöchentlich	4 Minuten Training 1 Minute Pause für Gymnastik 3 Minuten Training 1 Minute Pause für Gymnastik 3 Minuten Training
	4. Woche
3 x wöchentlich	5 Minuten Training 1 Minute Pause für Gymnastik 4 Minuten Training 1 Minute Pause für Gymnastik 4 Minuten Training

Vor und nach jeder Trainingseinheit dient eine ca. 5-minütige Gymnastik dem Aufwärmen bzw. dem Cool-down. Zwischen zwei Trainingseinheiten sollte ein trainingsfreier Tag liegen, wenn Sie im späteren Verlauf das 3 mal wöchentliche Training von 20-30 Minuten bevorzugen. Ansonsten spricht nichts gegen ein tägliches Training.

Glossar

Recovery
Erholpulsmessung zum Trainingsende. Aus Anfangs- und Endpuls einer Minute wird die Abweichung und eine Fittnessnote daraus ermittelt. Bei gleichem Training ist die Verbesserung dieser Note ein Maß für Fitnesssteigerung.

Reset
Löschen des Anzeigeinhaltes und Neustart der Anzeige.

Programme
Trainingsmöglichkeiten die manuell oder programmbestimmte Belastungen oder Zielpulse abfordern.

Profile
Im Punkte-Feld dargestellte Änderung von Belastungen über die Zeit oder die Strecke.

Dimension
Einheiten zur Anzeige von km/h oder mph, Kjoule oder kcal

Energie
Berechnet den Energieumsatz des Körpers

Steuerung
Die Elektronik regelt die Belastung oder den Puls auf manuell eingegebene oder vorgegebene Werte.

Punkte-Feld
Anzeigebereich mit 25 x 16 Punkten zur Darstellung von Belastungs- und Pulsprofilen sowie Text- und Werteanzeigen.

Puls
Erfassung des Herzschlages pro Minute

MaxPuls(e)
Errechneter Wert aus 220 minus Lebensalter

Zielpuls
Manuell oder programmbestimmter Pulswert, der erreicht werden soll.

Fettverbrennung(s)-puls
Errechneter Wert von: 65% MaxPuls

Fitnesspuls
Errechneter Wert von: 75% MaxPuls

Manuell
Errechneter Wert von: 40 – 90% MaxPuls

Alter
Hier Eingabe zur Berechnung des Maximalpulses.

HI-Symbol
Erscheint “HI” ist ein Zielpuls um 11 Schläge zu hoch. Blinkt HI ist der Max-Puls überschritten.

LO-Symbol
Erscheint “LO” ist ein Zielpuls um 11 Schläge zu niedrig.

Menü
Anzeige in der Werte eingegeben oder ausgewählt werden sollen.

Glossar
Eine Ansammlung von Erklärungsversuchen

Leistungstabelle

Datum	Ruhepuls	P 1 Belastungspuls	P 2 Erholungspuls	Belastungs-stufe	Zeit (min.)	Entfernung (km)	Energie-verbrauch	Fitness-note